

INSCRIPTIONS 2021/2022 : ACTIVITES ADULTE et ENFANT chez nos PARTENAIRES

Informations importantes

- * Subventionnement possible si au moins 5 inscrits par partenaire.
- * Base de subventionnement maximale 400 € (voir moins si beaucoup d'inscrits par rapport au budget alloué).
- * **Dead-line** des demandes de prise en charge : **30/09/21**



Centrale sports est une association créée par les personnels de l'Ecole Centrale de Marseille, qui propose des activités régulières sur le technopole de Château-Gombert, comme le Pilate, le Yoga ou bien encore la Zumba !

Activités Adulte uniquement

Plus d'infos : <http://centralesports-ecm.blogspot.com/>

Club des Dauphins cette association (qui existe depuis 35 ans) est l'école de natation des Pennes Mirabeau

Le Club est affilié à la Fédération Française de Natation et exerce sur 2 piscines.

La nouvelle convention vous permet l'inscription annuelle pour 1 cours par semaine de : natation, aquagym, aquapalmes et aquabike.

Activités Adulte ET Enfant

Plus d'infos : <http://www.miranat.fr>

Centre Aéré:

Convention avec la MJC Plan-De-Cuques.

Possibilité d'inscrire vos enfants à l'année et pendant les vacances scolaires !!



La **Maison des Jeunes et de la Culture de Plan de Cuques**, association d'éducation populaire, affirme sa vocation à offrir à la population, aux jeunes comme aux adultes, des activités culturelles, socio-éducatives et sportives ouvertes à tous à titre individuel.

Les activités subventionnées par le CAES sont : Arts Martiaux, Athlétisme, danse (classique, modern jazz), gymnastique volontaire, tai chi chuan, yoga, relaxation, méditation, sophrologie, zumba.

Activités Adulte ET Enfant

Plus d'infos : www.mjclandecuques.fr

Comment s'inscrire ?

- 1- demander par mail (caes-stjerome@dr12.cnrs.fr) un accord préalable au CAES accompagné de la fiche d'inscription signée.
 - 2- muni-e de votre accord CAES vous pouvez aller procéder à votre inscription directement.
- Il vous faudra vous acquitter des frais d'adhésion pour certains partenaires.
- 3- en parallèle mettre à jour vos coordonnées et télécharger **avis d'imposition 2021** et bulletin de salaire **d'août 2021** : rubrique "mon compte" site CAES National pour calculer votre subvention.



Le ROUDELET Félibren est le Conservatoire d'Arts et de Traditions Populaires du Terroir Marseillais. Il a pour mission de conserver et de défendre tout ce qui, dans la vie propre du village, peut se rattacher à la Provence et à ses traditions.

Il propose des activités tant artistiques que culturelles pour tous les âges : Musique, Chorale, Danses, couture, langue provençale.

Activités Adulte ET Enfant

Plus d'infos : <http://www.roudelet-felibren.com/>



Cercle Sportif Municipal Natation

Le Club est affilié à la Fédération Française de Natation et exerce sur 3 piscines : Vallier, St-Charles et Louis Armand.

La nouvelle convention vous permet l'inscription annuelle pour les cours de : natation, aquagym, Plongeon, Water-polo.

Activités Adulte ET Enfant

Plus d'infos : <https://www.csmnatation-marseille.fr>



Défi Sport Cette association contribue au bien-être et à l'épanouissement des personnes en situation de handicap mental ou psychique par la pratique d'activités sportives "sport adapté",

Activités Adulte ET Enfant

Plus d'infos : www.defisport.net



Mambocha : Située à 5 minutes de Marseille La Valentine, d'Aubagne et de Plan de Cuques, l'école vous accueille au sein d'une galerie marchande offrant toutes les commodités.

Elle propose les activités de danse suivantes : salsa cubaine et portoricaine, bachata, kizomba, rock, tango argentin, danses de salon, hip hop, raggaeton et afro-latino, orientale, classique, jazz, contemporain pour adulte et enfant.

Activités Adulte ET Enfant

Plus d'infos : <http://mambocha.com>



LE ROUDELET FELIBREN



Plus de 90 ans d'histoire : Conservatoire d'Arts et de Traditions Populaires du Terroir Marseillais

Créé en 1927 par Jean Baptiste Julien Pignol, le Roudelet Félibren a pour mission de conserver et de défendre tout ce qui, dans la vie propre du village, peut se rattacher à la Provence et à ses traditions.

L'atelier de Musique avec un professeur du Conservatoire de Marseille. Galoubet et Tambourin, Fifres, Bachas, Tambour basque.

Les musiciens du Roudelet Félibren, jouent du tambourin et du galoubet dont on ne sait les origines tant nombreux sont les marins venus de tous les azimuts qui passèrent par là avec leurs musiques, support obligé de la danse provençale ou discipline à part entière, la musique provençale s'appuie essentiellement sur l'ensemble galoubet-tambourin, venu du fond des âges, soutenu par les bachas, lointain héritage des armées royales et par les tambourins basques.

L'atelier Chorale le Lundi de 19h00 à 20h30

Avec à son répertoire : Vieux Noël du XVIe ou du XVIIe, chansons populaires harmonisées ou "chœur" de la Pastorale Maurel, ce répertoire est suffisamment varié pour participer à part entière aux spectacles folkloriques, ou plus traditionnellement à des Veillées Calendales, Messe de Minuit. La chorale chante aussi les airs traditionnels du pays provençal des seizième et dix-septième siècles.

L'atelier de Danse Danse traditionnelle pour les adolescents et les adultes

L'atelier de danse : mardi soir de 19h00 à 20h00 : technique Gavotte & Gigue et de 20h30 à 22h00 pour tous.

La Provence donna à la France bien des écrivains célèbres que l'on lit toujours avec le même plaisir même lorsque le tragique se mêle au rire. Mais elle vit naître, surtout, un poète à qui l'on doit le retour des régions de France à leurs propres origines, le réveil des danses et des chants du passé, le respect des coutumes d'antan, et la fierté de son pays natal. Ce poète s'appelait Frédéric Mistral. De lui naquit le folklore au sens large et noble du mot. Notre Groupe est l'un de ses héritiers directs.

Dans cette école, le Roudelet Félibren a puisé les danses de la mer dont certaines sont d'origines grecques et d'autres inspirées de la marine à voile dans des siècles plus récents. D'autres sont d'origine anglaise. Il y a trouvé, également, les danses du dix septième siècle qui sont des danses de cour. Et beaucoup d'autres encore qui parlent d'amour, parfois courtois, quelque fois coquin. La nature est aussi présente avec les moissons, le ramassage des olives, les vendanges. Ces danses sont alors basées sur une stricte observation des réalités de la terre et gardent la saveur d'un monde rural retrouvé.

Ajoutons-y quelques danses guerrières du temps où l'on bataillait ferme contre les Turcs, et aussi quelques réminiscences païennes où le soleil tient une place à part, et les Noël de Provence aux santons colorés.

Et voilà toute l'histoire du petit peuple de Provence, de ses marins et de ses nobles qui revit, racontée en images par notre ensemble du Roudelet Félibren.

L'école de danse du Roudelet (Filles & Garçons)

le Mercredi de 18h00 à 19h00

Dès leur plus jeune enfance nous les initiions à la culture provençale à travers des jeux et des rondes d'antan, tandis que les plus grands commencent en parallèle l'apprentissage de quelques pas de danse dit technique.

L'atelier de Langue provençale le Jeudi de 16h00 à 18h00

Si le provençal est malheureusement de moins en moins parlé dans la vie courante, l'âme provençale restera toujours vivante dans sa langue et c'est ce qu'ont bien compris les élèves assidus de ce cours.

L'atelier de Couture le mercredi de 15h00 à 18h00

Les costumes que nous portons sont, pour la plupart, des reconstitutions de vêtements qui étaient portés à Marseille vers le milieu du 19^e siècle. Les pièces originales devenant de plus en plus fragiles, elles sont conservées avec soin et sont utilisées lors d'expositions ou lors d'occasions vraiment spéciales. Notre atelier "Couture" veille tout particulièrement à la qualité des tissus et dentelles afin que ces reconstitutions soient les plus fidèles possible.



Les Pennes-Mirabeau Natation : Club des Dauphins



Le club pourra répondre comme chaque année à vos questions au forum des associations.

Les inscriptions peuvent d'ores et déjà s'effectuer en distanciel.

Le nouveau dossier d'inscription ainsi que le règlement intérieur sont consultables et téléchargeables sur facebook : <https://fr-fr.facebook.com/pages/category/Amateur-Sports-Team/Dauphins-des-Pennes-Mirabeau-Natation-1652192088398424/>

Les planning et les tarifs quant à eux restent stables.



Le Cercle Sportif Municipal - Natation

La reprise des activités sera effective à la rentrée de septembre 2021.

Les pratiques : natation (compétition et loisirs), plongeon, water-polo et aquagym.

Les piscines : Vallier (Marseille 5^e), St-Charles (Marseille 1^{er}), Louis Armand (Marseille 12^e)

Les tarifs pour 2 entrainements semaine: pour adultes et jeunes loisirs, Aquagym, Ecole :

- Nouveaux adhérents d'une même famille 1er 300€ / 2eme 270€ / 3eme et plus 250€
- Renouvellement : 1er 270€ / 2eme 250€ / 3eme et plus 210€

Plus d'info sur le site : <https://www.csmnatation-marseille.fr>

MAMBOCHA

Saison 2021-2022

L'ÉCOLE DE
DANSE
ET DE
CHANT
COURS · STAGES · SOIRÉES



DANSES

ÉVEIL
CLASSIQUE
MODERN JAZZ
ATELIER CONTEMPORAIN
HIP HOP
GIRLY
DANSES SPORTIVES

CHANT

TECHNIQUE DE CHANT
ATELIER CHANT



Rentrée :

à partir du 06 septembre 2021

Portes ouvertes :

le dimanche 5 septembre 2021

Qui sommes nous ?

Centrale sports, association créée par les personnels de l'Ecole Centrale de Marseille, propose des activités régulières sur le technopole de Château-Gombert, mais aussi des sorties sportives sur Marseille et sa région.

Qui peut s'inscrire ?

Toute personne travaillant au sein du technopole Château-Gombert et du campus universitaire de Saint-Jérôme.

Les agents CNRS doivent venir munis d'un accord de prise en charge du CAES.

Quelles activités sont proposées ?

Musculation

Pilates

Voile

Yoga

Zumba

Régulièrement, sont organisées des activités de plein air ouvertes à tous niveaux (ski, paddle, canyoning, kayak, ...).

Où sont dispensées les activités ?

Les cours et l'accès à la salle de musculation se font au sein des locaux de l'Ecole.

Les activités extérieures se déroulent sur Marseille ou sa région.

Site internet

Pour toute information complémentaire, consultez le site internet de [Centrale Sports](#)



La Maison des Jeunes et de la Culture de Plan de Cuques, association d'éducation populaire, affirme sa vocation à offrir à la population, aux jeunes comme aux adultes, la possibilité de prendre conscience de leurs aptitudes à développer leur personnalité et d'être des citoyens actifs et responsables d'une communauté vivante.

Le Pôle Jeunesse

Centre aéré 04-11 ans

La structure a été mise à disposition par la mairie de Plan de Cuques depuis Juin 2007.

L'établissement bénéficie d'un cadre de verdure exceptionnel, **400 m² situé en plein cœur du Parc du Bocage** de la ville.

La structure accueille 85 enfants âgés de 4 à 11ans.

L'équipe d'animation vous accueille de 8h à 18h, tous les mercredis (8h30-18h) et vacances scolaires, sauf les jours fériés.

Inscriptions saison 2021/2022 : <https://www.mjcplandecuques.fr/newpage>

Espace Jeunes 11-17 ans

L'espace jeunes est ouvert durant toutes les vacances scolaires, sauf les jours fériés. L'équipe d'animation accueille le public de 08h à 18h. La structure accueille des jeunes âgés de 11 à 13 ans (collégiens) et de 14 à 17 ans.

Inscriptions saison 2021/2022 : <https://www.mjcplandecuques.fr/newpage>

Les Activités Annuelles

Les Activités annuelles adulte et enfant prises en charge par le CAES sont : Ecole de danse (classique, jazz, streetjazz, zumba, éveil corporel), Arts Martiaux, Gymnastique volontaire, Yoga, VTT.

Défi Sport est une association affiliée à la Fédération Française du Sport Adapté, agréée par le Ministère de la Santé de la Jeunesse et des Sports et de la Cohésion Sociale. Elle a été créée en 1998.

Son objet est de contribuer au bien être et à l'épanouissement des personnes en situation de handicap mental ou psychique par la pratique d'activités sportives mais aussi culturelles et de loisir.

Défi Sport accueille principalement des adolescents et des adultes mais aussi quelques enfants sur certaines activités spécifiques comme la natation.

Notre volonté est de créer un véritable lieu de rencontre basé sur la découverte de soi, des autres, mais aussi de nouvelles activités.

Notre objectif est que chacun, quelles que soient ses capacités, puisse s'épanouir et développer de nouvelles compétences dans une logique de loisir et/ou sportive.

Défi Sport est une association reconnue d'intérêt général. A ce titre, elle est habilitée à recevoir des dons et délivrer des reçus fiscaux.

Défi Sport assure l'ensemble des activités dans le respect des réglementations en vigueur. Notre équipe est composée de professeurs d'éducation physique et sportive, d'éducateurs sportifs, de professionnels du secteur médico- social ainsi que d'animateurs.

Cette expérience et cette connaissance des publics de personnes en situation de handicap nous permettent :

- d'aller à l'essentiel en proposant des activités variées dans lesquelles chacun prendra plaisir à trouver sa place (activités sur des séances d'1 heure, activités à la journée ou au week-end, séjours de vacances...)
- de faire de **Défi Sport** un lieu d'échange convivial pour les familles, les parents et les éducateurs.

Les activités proposées :

Activités sportives : Randonnée, Escalade, VTT, kayak de mer, voile, cirque, tennis, natation, judo, fitness, sports collectifs, badminton...

Activités de Loisir : Visites culturelles, découverte du patrimoine, ballades en bateau, soirées festives et dansantes, activités manuelles, artisanat et activités à la ferme (pendant les séjours), journées en parc d'attraction...